



**SO GEHT GESUNDHEIT:
SEELISCHE GESUNDHEIT
WERTVOLLE ERNÄHRUNG
BEWEGUNG UND DEHNUNG
REGENERATION IM SCHLAF**



VERABREDUNG MIT DIR SELBST

**DER PROGRAMMWECHSEL
FÜR DEIN LEBEN**

**DIE SEELISCHE GESUNDHEIT IM FOKUS -
ALLES ANDERE ALS BONUSIMPULS**

**20.-22. NOVEMBER 2026
IN SULZ-GLATT**

**Tel +49 7454 870 489191
wilma.lupold@gesundheitsregie.de
www.gesundheitsregie.de**

@ gesundheitsregie





DU BIST EIN MENSCH, DER...

- ... SEINE GESUNDHEIT SELBST IN DIE HAND NIMMT.
- ... WEISS WIE WICHTIG DIE SEELISCHE GESUNDHEIT IST.
- ... LUST HAT, NOCH MEHR VON DEINEM POTENTIAL ZU ENTDECKEN.
- ... BEREIT IST, DEN BLICK NACH INNEN ZU WAGEN.

DANN LADEN WIR DICH EIN, AN DIESEM WOCHENENDE
GEMEINSAM MIT UNS IN DIE KAUSALE ENERGIE ZU
GEHEN, DIR SELBST ZU BEGEGNEN UND DICH NEU
KENNENZULERNEN.

EIN KAUSALES WOCHENENDE FÜR

KLARHEIT
MUT
LEICHTIGKEIT
ENTWICKLUNG

DU WIRST DEN MUT ENTWICKELN, DAS FREI ZU LASSEN,
WAS SCHON LANGE IN DIR STECKT.
ES GEHT NICHT DARUM, BESSER ZU WERDEN, SONDERN
IN ENGER VERBINDUNG ZU DIR, DEINE INNERE STÄRKE
ZU WECKEN.

LÖSE DICH VON GEFÜHLTEN VERPFLICHTUNGEN, VON
SELBST AUFERLEGTEM BALLAST. LADE DIE LEICHTIGKEIT
IN DEIN LEBEN EIN, DIE DU SEIT LANGEM VERMISST HAST.

DU VERABSCHIEDEST DICH DAVON, DINGE TUN ZU
MÜSSEN UND STATTDESSEN MACHST DU VIEL HÄUFIGER
DAS, WAS DIR LEICHT FÄLLT UND FREUDE MACHT.
DU WIRST WEGE ERKENNEN WIE DU AUF DIESER EBENE
DICH IMMER WIEDER AUCH NACH DEM WOCHENENDE
FINDEN, SELBST AUSRICHTEN UND NOCH
ERFOLGREICHER SEIN KANNST.





DAS ERWARTET DICH



IN EINER KLEINEN GRUPPE, AN EINEM WOHLFÜHLORT
MIT "ZU-HAUSE-FEELING" GEHEN WIR TIEF, DENN AN DER
OBERFLÄCHE HABEN WIR OFT GENUG GEKRATZT.
DABEI WERDEN WIR UNSEREN KÖRPER MIT LEICHTEM
SOULFOOD VERWÖHNEN UND ES WIRD RAUM GEBEN FÜR
BEWEGUNG UND DEHNUNG.

DIE PENSION HIMMELREICH IN SULZ-GLATT IST UNSERE
UNTERKUNFT.

DEIN ZIMMER KANNST DU MIT DEM STICHWORT
"KAUSALES WOCHENENDE" DIREKT HIER BUCHEN:
WWW.PENSIONHIMMELREICH.DE
ÜBERNACHTUNG + FRÜHSTÜCK: 70€/PERSON/NACHT

ABLAUF

FREITAG 20.11.2026, 17:00 UHR
ANKOMMEN, KENNENLERNEN, MEDITATION
GEMEINSAMES SOULFOOD IN DER PENSION

SAMSTAG 21.11.2026, 10:00 UHR
KAUSALE IMPULSE UND TECHNIKEN
MITTAGSSNACK
KAUSALE IMPULSE UND TECHNIKEN
GEMEINSAMES SOULFOOD IM HOTEL ZÜFLE

SONNTAG 22.11.2026, 10:00 UHR
KAUSALE IMPULSE UND TECHNIKEN
MITTAGSSNACK
ABSCHLUSS
ABFAHRT 14:00 UHR

PREIS: 680€
FRÜHBUCHER-PREIS BIS 31.07. 630€
(INKL. SEMINAR-SOULFOOD UND GETRÄNKE, OHNE
ÜBERNACHTUNG UND FRÜHSTÜCK)



KAUSALE METHODE

NACH KURT TEPPERWEIN

DURCH DIE ARBEIT MIT DER KAUSALEN METHODE
VERBINDEN WIR UNS MIT DEM QUANTENFELD, UM
UNSERE ERLEBNISSE, ERFAHRUNGEN, GLAUBENSsätze
ZU HEILEN UND ZU TRANSFORMIEREN.

MIT VOLLEM FOKUS VERSETZEN WIR UNS IN EINEN
ZUSTAND, IN DEM TIEFE, HEILENDE PROZESSE
STATTFINDEN KÖNNEN.

MIT VERSCHIEDENEN METHODEN LÖSEN WIR INNERE
BEGRENZUNGEN UND ENERGIEBLOCKADEN AUF UND
AKTIVIEREN POTENZIALE UND FÄHIGKEITEN IN UNS, DIE
VIELLEICHT SCHON LANGE DARAUf WARTEN, VON UNS
GELEBT ZU WERDEN.

SO KÖNNEN WIR AUS EINER LEICHTIGKEIT UND FREUDE
HERAUS, DAS LEBEN GESTALTEN, DAS FÜR UNS
VORGESEHEN IST.





WER WIR SIND....

BARBARA KOPP



IN MEINER ARBEIT ALS ORGANISATIONSENTWICKLERIN UND FÜHRUNGSKRÄFTE-COACH BRENNEN MICH DAFÜR, DASS MENSCHEN AN DEM FÜR SIE PERFEKTEN PLATZ IN IHRE VOLLE KRAFT GEHEN.

AUS MEINER EIGENEN ERFAHRUNG IM FAHRZEUG-CRASH BEI MERCEDES WEISS ICH, WIE KOMPLEX UND STARR SYSTEME SEIN KÖNNEN. GLEICHZEITIG WEISS ICH AUCH, WIEVIEL SICHERHEIT SIE GEBEN KÖNNEN.

ICH HABE MICH 2019 DAZU ENTSCHIEDEN, AUS DEM SICHEREN HAFEN AUSZUSTEIGEN, UND DAS ZU MACHEN, WAS MICH WIRKLICH ERFÜLLT UND MICH JEDEN TAG MIT FREUDE AUFSTEHEN LÄSST. ICH KENNE DIE ZWEIFEL UND ÜBERLEGUNGEN, EINEN SICHEREN ARBEITSPLATZ ZU VERLASSEN UND DIE ERLEICHTERUNG, ZU WISSEN, WO DER EIGENE PLATZ IM LEBEN WIRKLICH IST.

ALS DIPLOM-MATHEMATIKERIN UND EHEMALIGE INGENIEURIN LIEBE ICH KLARE PROZESSE UND ZIELE. GLEICHZEITIG SEHE ICH AUCH DIE BEGRENZTHEIT DER BISHERIGEN ARBEITSWEISEN UND MANCHMAL BENÖTIGEN WIR EBEN MEHR, ALS EINEN "ABLAUFPLAN".

SCHON EINSTEIN SAGTE, DASS WIR PROBLEME NIE AUF DER EBENE LÖSEN KÖNNEN, AUF DER SIE ENTSTANDEN SIND.

AUF MEINEM EIGENEN WEG BIN ICH AUF DIE KAUSALE SICHTWEISE NACH KURT TEPPERWEIN GESTOSSEN. DER KAUSALE ANSATZ SIEHT DIE ANTWORT BEREITS IN DER FRAGE SELBST UND WEISS, DASS DIE LÖSUNG IMMER IN UNS SELBST LIEGT. DADURCH ERGEBEN SICH GANZ NEUE PERSPEKTIVEN, DIE WEGE ZEIGEN, DIE BISHER UNSICHTBAR WAREN.

ALS KAUSALTRAINERIN UND COACH KONNTE ICH MIT MEINEN KUNDEN UND KUNDINNEN DADURCH SCHON DIE WUNDERVOLLSTEN ERGEBNISSE FINDEN.

WWW.BARBARA-KOPP.DE





WER WIR SIND....

WILMA LUPOLD



IN MEINEN 16 JAHREN IM MANAGEMENT IM MASCHINENBAU HABE ICH MIR ALS INGENIEURIN VIELFÄLTIGE WERKZEUGE ANGEWIDMET, MIT DENEN ICH IN KOMPLEXEN SITUATIONEN KLARHEIT UND ENTSCHEIDUNGSGRUNDLAGEN SCHAFFEN KANN. DABEI IST ES MIR WICHTIG, EFFIZIENZ FÜR ALLE ZU LEBEN, DAS ALLSEITIGE OPTIMUM ZU FINDEN UND DAMIT RESSOURCEN ZU SPAREN. DIESE WERKZEUGE BRINGE ICH MIT DER GESUNDHEITSREGIE IN DIE MEDIZIN EIN. MEINE EIGENE ERFAHRUNG NACH ÜBER 25 JAHREN, DIE MICH DIE DIAGNOSE MS BEGLEITET, MACHT DARAUS EINE HERZENSANGELEGENHEIT. ICH HABE AM EIGENEN LEIB ERFAHREN WIE HILFLOS UND ALLEIN GELASSEN MAN SICH FÜHLT, WENN MAN IN DER VIELFALT DER THEMEN EINER DIAGNOSE MIT DEN ENTSCHEIDUNGEN ÜBERFORDERT IST.

ICH BIN SEIT JAHREN IN MEINEM GEHVERMÖGEN EINGESCHRÄNKT, ABER DIE KRANKHEIT SEHE ICH INZWISCHEN ALS GEHEILT AN. DIE NÄCHSTE AUFGABE IST, DIE REGENERATION DER WÄHREND DER KRANKHEIT ENTSTANDENEN EINSCHRÄNKUNGEN - WER WEISS WAS ALLES MÖGLICH IST...

AUF MEINEM WEG HABE ICH MIT MEINEM EXPERTENTEAM DAS GANZE SPEKTRUM DER MÖGLICHKEITEN NUTZEN KÖNNEN. EIN WICHTIGER TEIL DAVON IST DIE SEELISCHE GESUNDHEIT - DER WEG ZU MIR SELBST. DURCH DIE AUSBILDUNG ZUR KAUSALTRAINERIN KONNTE ICH DAS BEI MIR VERANKERN UND SCHON VIELE KUND:INNEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL BEGLEITEN. ICH FREUE MICH, WENN AUCH DU DICH AUF DEN WEG MACHST, MIT UNS INS VERTRAUEN GEHST UND DEINE ANTWORTEN IN DIR FINDEST.

WWW.GESUNDHEITSREGIE.DE





DEINE BONUSIMPULSE

WERTVOLLE ERNÄHRUNG

UNSERE WOHLFÜHLUNTERKUNFT VERSORGT UNS BESONDERS ACHTSAM MIT ESSEN, SNACKS UND GETRÄNKEN. DIE REZEPTE SIND MITZUNEHMEN UND EICHT ZU HAUSE UMSETZBAR.

BEWEGUNG UND DEHNUNG

ES GIBT DIVERSE ANGEBOTE FÜR SPORT, BEWEGUNG UND DEHNUNG. JE NACH WUNSCH UND BEDÜRFNIS IN EIGENREGIE ODER GEGEN EINEN AUFPREIS AUCH GEFÜHRT.

REGENERATION IM SCHLAF

ES GIBT EIN LIEBEVOLL ZUSAMMENGESTELLTES HANDOUT ZUR OPTIMIERUNG DES SCHLAFS - GEWISSE ANGEBOTE AUCH ZUM AUSPROBIEREN VOR ORT.

WWW.GESUNDHEITSREGIE.DE

